

WERK
BOEK



VERBINDING MODULE 3

1. JIJ IN VERBINDING MET JEZELF

Ja, ik doe mee

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 1

We zijn sociale wezens, geboren om in verbinding te zijn met anderen. In onze cultuur draaide het tijdens de opvoeding vooral om de ander en niet om ons zelf. We hebben geleerd dat voor jezelf zorgen egoïstisch is. Daarmee zijn we de verbinding met onszelf een beetje kwijtgeraakt. Om moeiteloos in de wereld te kunnen staan, is een goede verbinding met jezelf noodzakelijk.

Met jezelf in verbinding staan, wil zeggen dat jij contact hebt met alles wat tot jouw systeem behoort. Dat wil zeggen dat jij bestaat uit meerdere delen die samen één geheel vormen. De belangrijkste onderverdeling die we maken in jouw systeem is die tussen je verstand, je gevoel, je lijf en je ziel.

- Je verstand is het centrum waar alles wat is aangeleerd wordt opgeslagen en gereproduceerd als jij het nodig hebt. Je onderbewuste (85% van je brein) heeft geen mening over wat waar of onwaar is, maar geeft weer wat het meest is aangemaakt en steeds wordt herhaald. Hier komen je overtuigingen vandaan. Ze zijn zo vaak gerepeteerd, dat je ervan uit gaat dat ze 'waar' zijn. Vanuit je bewuste brein (15% van het totaal), kun je nieuwe keuzes maken, meningen vormen, waardoor de 'waarheid' in je onderbewuste verandert. Kort gezegd: als jij de input in jouw hersenen verandert, verandert jouw waarheid. Je hebt dus regie over hoe jij over jezelf denkt.

- Je gevoel is dat, waar je op het moment dat het zich manifesteert, geen invloed hebt. Het plopt op en vertegenwoordigt jouw stemming van dat moment. Als jij je verdrietig voelt, voel je je verdrietig; voel je je blij dan is dat jouw stemming. Je veinst het niet, het is er, en wáár voor jou. Het gevoel is groots, zeker bij jou als hooggevoelig mens, maar is veelal ondergeschikt geraakt aan het verstand. Je kunt je eraan overgeven of tegen verzetten. Als je je tegen je gevoel verzet, zal het vaker en heftiger terugkomen. Het omgekeerde is ook waar: als je het er laat zijn, zit er een begin en eind aan.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 1

- Je lijf is ook een deel dat het vanzelf doet, ademen, lopen, eten, het gaat in principe zonder problemen zolang jij de dingen doet, die goed voor je zijn. Je lijf komt je gevoel helpen als jij niet luistert naar wat je voelt. Je lijf gaat klachten aangeven om jou beter te laten luisteren. Feitelijk is er dan al strijd aan de gang tussen jouw verstand en jouw gevoel.
- Je ziel is het centrum van je intuïtieve weten. Hier zit kennis die niet is vergaard met je brein, maar komt uit het collectieve weten in de kosmos. Alles is energie en alles is met elkaar verbonden. Het is een deel in ons dat generaties lang weinig ruimte heeft gekregen. Door meer naar je gevoel te luisteren, zal je ziel je helpen om jouw innerlijk weten te versterken zodat het vertrouwen dat alles gebeurt met een reden, kan groeien.

Tekening

Hoe ziet de verbinding in jou, met jouw delen hoofd, hart, lijf en evt. ziel eruit? Kun je ze tekenen en aangeven hoe de verbindingen tussen deze delen zijn, welk deel groot is, welk deel klein. Welk deel bepaalt en welk deel is ondergeschikt?

We vragen je om het antwoord hierop te tekenen ipv te schrijven, omdat je door te werken in beelden, ook je gevoel aanspreekt. Denk nu niet 'dat kan ik niet'. Dat kun je wel! Je bent immers die voeler... (het hoeft ook niet mooi te worden, alleen jou iets te vertellen). Dus zet een fijn muziekje op en laat het potlood/pen/penseel zijn werk doen. Het gaat niet om mooi, maar om wat jouw gevoel jou vertelt. Schrijf er pas achteraf bij wat jij voor informatie uit je tekening haalt.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 1

Tekening:

Aantekeningen:

Is dit een verhouding die (nog) oke is voor jou? Of zou je het anders willen? Maak een tekening van jou ideale beeld.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 1

Tekening:

Aantekeningen:

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 1

Om **moeiteloos te leven** is het belangrijk dat jij je gevoel jouw kompas laat zijn. Hoogstwaarschijnlijk heeft tot nu toe jouw verstand vaak bepaald wat jij doet. Dat is niet zo vreemd aangezien jij als hooggevoelig kind al jong leerde dat wat jij voelde niet altijd klopte met wat er in de wereld om jou heen werd geaccepteerd. Bijvoorbeeld: als jij ging huilen, werd er gezegd dat je je niet moest aanstellen. Terwijl het een perfecte manier voor jou was om te ontspannen. Je leerde zo, dat huilen niet oke was en dat een vrolijk masker je meer opleverde.

Gevolg is hoogstwaarschijnlijk dat je jouw gevoel niet heel serieus kon nemen en dus leerde te vertrouwen op je brein. Zonde! Maar gelukkig is jouw brein bereid om te veranderen. In drie maanden tijd maak je nieuwe synapsen (hersenvormingen) aan en ontstaan nieuwe patronen. Om deze verandering in te zetten, zal je je eerst bewust mogen worden van de besturing door jouw brein en de signalen van jouw gevoel. Dus: het onderscheid leren maken tussen je hoofd en je hart.

Ons onderbewuste brein wordt voor het grootste deel bepaald door herinneringen en conditioneringen/overtuigingen uit het verleden. Niet gek dus, dat als jij je verstand de regie over jouw leven geeft, je alles wat je in je verleden hebt meegemaakt, met je meeneemt naar je toekomst en zo je verleden verder leeft in je toekomst. Iets concreter: als jij als kind hebt geleerd dat je altijd op de laatste plaats stond, zal je die positie ook snel aannemen als het om nieuwe ervaringen gaat. Het lijkt dan net alsof jij zo bent, zelfs als dat niet meer fijn voelt... je neemt je verleden mee en kleurt daarmee je toekomst.

Het kan ook anders: als jij meer durft te gaan vertrouwen op jouw gevoel (in eerder genoemd voorbeeld betekent dat, dat je jezelf niet meer op de laatste plaats wilt zetten), kun je nieuwe acties nemen en jezelf op een andere manier in de wereld plaatsen.

Er is geen waarheid. Alleen jouw waarheid. Hou je jouw waarheid van het verleden aan, dan zal het jouw wereld in de toekomst kleuren. Als jij jouw waarheid verandert (bijv. ik sta op de eerste plaats in mijn leven) dan zal jouw toekomst anders zijn!

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 1

Moeiteloos leven als hsp wil zeggen dat jij je niet meer door je brein laat besturen, maar dat je de regie terugpakt. Je bent niet jouw gedachten, je hebt gedachten! Zet vanaf vandaag de schaar in gedachten die niet helpend voor je zijn. Dat kan gaan over bijv angstgedachten mbt de toekomst, negatieve gedachten over jezelf, twijfelgedachten, of nare gedachten over het verleden.

Je hebt deze gedachten al 100 keer gedacht en toch kom je er niet verder mee. Logisch want alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus ipv je te verbinden met dat wat je niet wilt, kun je je beter verbinden met dat wat je wél wilt. Knip gedachten door die jouw stemming niet bevorderen. Al klinkt het misschien gek, het zal je hoofd rustiger maken als jij weer de regie terugpakt en zelf bepaalt waar jij aan denkt. Het geeft je gevoel de ruimte om zich meer te laten zien!

Er is inmiddels bewezen dat terugdenken aan een nare situatie in het verleden tot gevolg heeft dat je situatie opnieuw beleeft ipv dat je hem verwerkt. Wat wél helpt bij de verwerking is met je volle aandacht bij de emotie zijn die kleeft aan deze herinnering. De emotie is nl in het nu aanwezig. Niet voor niets! Deze emotie (bijv verdriet of onmacht) wil jouw erkenning. Hij wil gezien worden. Dus ga met je aandacht naar deze emotie toe, voel waar hij in je lijf te voelen is en stuur er liefde naar toe. Alsof je een kind troost biedt. Je zult ervaren dat de emotie aanzwelt en op een gegeven moment weer afzwakt. Heb er geen angst voor. Als je het wegduwt zal het groter terugkomen. Als je er lief voor bent, zal het voorbij gaan. Zo vaak als nodig, maar altijd in beweging, zoals een storm ook komt en gaat.

Hoe meer jij naar je gevoel en de emoties die erbij horen, gaat luisteren, hoe meer jij moeiteloos kunt leven. Je gevoel vertelt je precies welk pad moeiteloos voor je is en welk pad moeilijk. Dit druist in tegen alles wat we geleerd hebben. Want wij leerden: 'hard je best doen en anders nóg beter je best doen' en 'het leven is geen feestje'... Dit zijn oude conditioneringen die precies passen bij hoe jij je leven creëerde.

MODULE 3 – VERBINDING – OEFENING 1

Als jouw overtuiging is dat jij in je leven hard je best moet, dan zal je alles krijgen aange-reikt, wat hierbij resoneert. Maar als jij erin gelooft dat het leven een feestje is, dan zal je dat op je pad krijgen... Aan jou de keuze welke overtuiging jij wilt hebben!

Wil je nog beter in verbinding komen met je hoofd, hart en lichaam? Probeer dan bewuster stil te staan bij wat ze voor je betekenen.

- Welke woorden gebruik jij? Ze zijn in belangrijke mate bepalend voor hoe jouw leven er uit ziet. Hangen nou samen met de Wet van Aantrekking. Dus word je nog bewuster van je woordkeus. Vermijd woorden als moeilijk, niet kunnen, falen, fout, lastig, etc. Vervang ze door woorden als kunnen, doen, leren, mogen, niet makkelijk.
- Welke gevoelens probeer je nog te onderdrukken? Wat zou het met je doen als je ze er volledig liet zijn?
- Hoe liefdevol ben jij naar je eigen lichaam? Kun je het meer gaan waarderen voor wat het allemaal voor je doet? Wees dankbaar!